



## 今回は**予防歯科**に注目！！

皆さんは歯医者さんにどのくらいの頻度で行きますか？痛みや生活に支障が出てから仕方なく行く人が多いのではないのでしょうか。今回は予防歯科に焦点を当て、日々のメンテナンスや口内環境の大切さについてお伝えします。

### 予防歯科とは

厚生労働省と日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動があります。歯は全体で28本（親知らずを除く）あり、自分の歯が20本以上あると食生活に不安がなくなるといわれています。同省の調べでは70代後半で残っている歯の数の平均が15.6本で、約13本もの歯を失っていることになります。

そのためには虫歯や歯周病になってから治療するのではなく、普段からのお口の手入れをして予防をしましょうという呼びかけが「予防歯科」なのです。予防歯科には歯医者で行う「プロケア」と自宅で毎日行う「セルフケア」があります。

#### ◆セルフケア

- ・歯磨き
- ・フロス（糸ようじ）

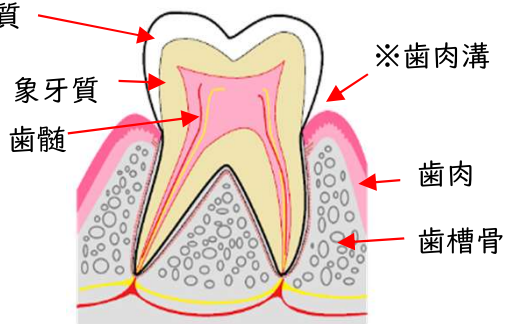
#### ◆歯医者でのケア

- ・定期健診
- ・クリーニング
- ・歯石除去



#### 【健康な歯と歯茎の構造】

※エナメル質



※エナメル質は人体の中で最も硬い組織で、水晶と同じくらいの硬さがあります。しかし、酸には簡単に溶けてしまうという弱点があります。

※歯肉溝は健全な人でも1-2mmの深さがありますが、炎症などにより深くなった状態を歯周ポケットと呼びます。

## 虫歯と歯周病

予防歯科のメインとなる虫歯と歯周病についてご紹介します。

### ○虫歯

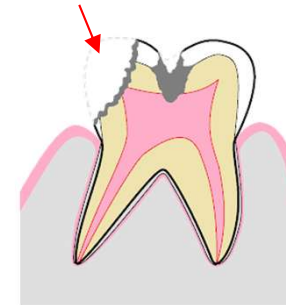
虫歯は歯垢の中にいる虫歯菌が酸を出し歯を溶かすことで起きます。虫歯菌は糖分が大好きなため、甘いものを食べる人ほど虫歯のリスクが高くなります。また、食事の回数や歯並び、歯磨きの状況、唾液の量など様々な原因により生じる病気です。

#### ＜予防＞

- ・こまめな歯磨き
- ・糖質、砂糖を摂り過ぎないこと
- ・よく噛んで食べること  
(咀嚼により唾液の分泌量が増える)

#### 【虫歯】

神経まで溶けている



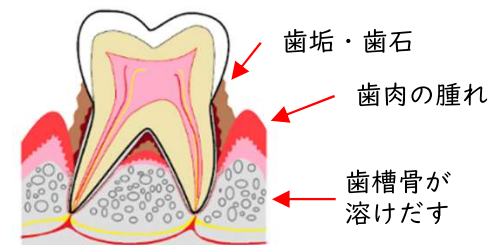
### ○歯周病

歯肉溝に歯垢が溜まり、細菌により歯肉が炎症を帯びて赤く腫れます。更に進行すると歯を支えている歯槽骨が溶けてしまい、最後には歯が抜けてしまいます。

#### ＜予防＞

- ・歯肉溝を磨くようにする
- ・就寝前は特に丁寧に歯を磨く
- ・歯医者で定期的にクリーニングをする

#### 【歯周病の歯と歯茎】



## 歯ブラシの選び方

目的によって歯ブラシの選び方は変わりますので、下の条件を基に自分に合ったものを選びましょう。

### ◆ヘッドの大きさ

→ヘッドの長さは上前歯の2本分が目安。口の中で動かしやすいものを選びましょう。

### ◆毛の硬さ

→基本的に「ふつう」を選んでおけば掃除に適切な硬さがあります。歯茎が腫れて痛い時に「やわらかめ」、「かため」は磨く時の手の力が弱い方に適しています。

### ◆毛先

→毛先が細いものが歯周病や虫歯予防に適しています。歯と歯茎、歯と歯の間を掃除しやすくなります。歯の表面を綺麗にし、美白を目的とするときには「ステインクリア毛」が適しています。

### ◆歯ブラシの交換時期

→目安として1~2か月で交換しましょう。毛先が開いてきたら交換という方もいらっしゃると思いますが、歯ブラシの根元に菌が繁殖します。こまめに交換してあげましょう。

## 唾液を増やす体操

唾液には食事をするためだけでなく、口内の環境を整える役割があります。唾液の量を増やすことで歯垢や口内のpH度を整えてくれ、病気を予防してくれます。一日数回でもこの体操を試してみてください。

■歯の歯茎側に舌を入れ、上の奥歯から前歯、下の奥歯までぐるっと一周舌を回します。

## 噛み合わせの大切さ

歯の重要な役割として食事はもちろんですが、歯の噛み合わせが体を動かすうえでとても大切です。力を入れる時やバランスをとる時など日常生活でも気がつかないところで役割を果たしています。永久歯は一度抜けたら生えてくることはありません。今のうちから一本一本の歯を大切に、快適な日常を送れることを願っています。

## 令和元年度 トレーニングルーム開放時間

月・火・木曜日 16:30~19:00(A)  
水・金 曜日 14:40~19:00 (B)  
土 曜日 12:15~17:00(C)

### 春休み期間の開放

2月6日(木)~4月3日(金)

月曜~土曜日 10時~17時

火・木曜は教職員のみ19時まで開放しています



## 2月の開放スケジュール

| 月                     | 火                     | 水                     | 木                     | 金                     | 土                     | 日       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------|
|                       |                       |                       |                       |                       | 1<br>休                | 2<br>休  |
| 3<br>A                | 4<br>休                | 5<br>休                | 6<br>10:00~<br>17:00  | 7<br>10:00~<br>17:00  | 8<br>10:00~<br>17:00  | 9<br>休  |
| 10<br>10:00~<br>17:00 | 11<br>休               | 12<br>10:00~<br>17:00 | 13<br>10:00~<br>17:00 | 14<br>10:00~<br>17:00 | 15<br>10:00~<br>17:00 | 16<br>休 |
| 17<br>休               | 18<br>10:00~<br>17:00 | 19<br>休               | 20<br>10:00~<br>17:00 | 21<br>10:00~<br>17:00 | 22<br>10:00~<br>17:00 | 23<br>休 |
| 24<br>休               | 25<br>10:00~<br>17:00 | 26<br>10:00~<br>17:00 | 27<br>10:00~<br>17:00 | 28<br>10:00~<br>17:00 | 29<br>10:00~<br>17:00 |         |

- ・利用終了時間は体育館の退館時間です。時間に余裕をもって行動しましょう。
- ・行事やメンテナンスで利用ができなくなる場合は掲示板等でお知らせします。
- ・トレーニングルームを利用するには利用講習会の受講が必要です。詳細については体育館管理室までお問い合わせください。